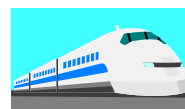


## 突発性難聴、メニエール等の難聴、耳鳴り、めまいの方は、 以下の項目に、ご注意ください。

難聴、耳鳴り、めまいと関係が考えられる項目

1. 睡眠不足 1日最低6時間、できたら7時間半以上の睡眠を心がけましょう。
2. 大音響、大声 ライブ、ヘッドフォン、街宣車、パチンコ店、祭り等の太鼓、花火、爆竹、お子さんの耳元の大声、映画、カラオケ
3. 化学物質 お酒の飲みすぎ、アニリン含有の毛染め、ペンキのシンナー
4. 高圧 潜水、ダイビング、高山登山、吹奏楽、強烈鼻かみ、りきみ
5. 乗物 飛行機、新幹線、バス、車の長時間運転、バック
6. 過激運動 過激な首の運動、マット運動、鉄棒の回転、ジェットコースター、遊園地の回転性および上下性のアトラクション
7. 冷え 冬場の北風、夏場のクーラー
8. 温泉 熱い風呂、長風呂
9. 天候 台風、雨、気温気圧の急変
10. 生理周期 生理時、排卵時、月経前時
11. 耳精疲労 長時間の会議、会話
12. 長時間前傾姿勢 パソコン、スマホ、ベッドスマホ、横向きに寝転んで見るテレビ



## 耳鳴りが気になる方に避けていただきたい食品

1. お酒 特にビール、ワイン、日本酒  
(焼酎、ジン、ウォッカ等の蒸留酒は比較的影響が少ない)
2. 激辛食品 激辛ラーメン、激辛カレー、激辛麻婆豆腐
3. 柑橘類 レモン、オレンジ、グレープフルーツ、みかん
4. その他の食品 熟成チーズ、コーヒー  
亜硝酸塩(ハム、ソーセージなどに含まれる)  
グルタミン酸ソーダ(中華料理などに多く含まれることがある)



突発性難聴ハリ治療ネットワーク

本部 一掌堂治療院

〒105-0004 東京都港区新橋2-10-5 末吉ビル5F

TEL&FAX 03(3591)0505

<http://www.isshodo.com/>

<http://totsunan-hari.isshodo.com/>